



看点

假精致 榨干了多少年轻人

□晓斐

01
28岁的乔琳娜,在一家广告公司做前台,月薪3500。工资不高,存款为0的她,却有这样一个习惯:每天下午必点一杯咖啡,而且还必须是星巴克的。

今天喝焦糖玛奇朵,明天喝抹茶星冰乐,每天30元的咖啡钱,她却一点也不心疼。有同事不解地问她:“公司茶水间就有免费的速溶咖啡,你干吗还花钱去外面买?”乔琳娜微微一笑:“只有手里捧着一杯星巴克,我才觉得自己真正融入了这个城市。”

30岁的陈颖,白天的时间耗在挤地铁、应付挑剔的上司、听同事八卦家长里短上。下班后,她只想赶快回到自己在城中村租的20平方米的小单间,刷刷手机、看看不费脑的网络小说。

外卖了,她突然想起今天还没发朋友圈。于是,她小心翼翼地打开塑料餐盒里的面条倒进精致的北欧风白色餐盘里,搭配冰箱里吃剩的半颗牛油果,发朋友圈配文:“房子是租来的,生活不是。”

02
看过这样一组数据:90后人均负债12.79万元。有太多年轻人,吃穿用度追求名牌,背后却是巨大的负债。

他们是隐形的穷人,表面光鲜亮丽,实际上袜子已经滑到了脚底。前几天,星巴克又上线了8款夏日新饮,送的高颜值杯子又引起了一番刷屏。据说味道与颜值完全不成正比,但许多忠实粉丝冲着杯子也准备去全部打卡一遍。

为了抢到这款杯子,有人凌晨2点就扎起帐篷在星巴克门口排队;有人在柜台后直接大打出手、争得你死我活;有人甚至在推挤的过程中直接撞碎了一整箱的杯子,连累了无辜的店员……

看到这些魔幻的场景,不禁令人目瞪口呆:一个杯子而已,有必要吗?

不少人感慨:猫爪杯容量小、又难清洗,买它只是为了发朋友圈好看而已。

假精致,榨干了多少年轻人的钱包和内心。

终身成长词典词条822:隐形贫困中说:摆脱隐形贫困,要提高独立判断能力,避免不加区别地被各种观念洗脑。

03
看美剧《老友记》时,对其中一个情节印象深刻。

罗斯遇见了一个身材火辣、面容美丽精致的女生。约会结束后,女生邀请罗斯进她家坐坐。刚进门,罗斯就被眼前的场景深深震撼

到了:沙发上堆积着无数的脏衣服、地板上都是垃圾、桌子上则是还没吃完的各种零食。女生随手捡起一个薯片罐子,一边寻找着自己不见踪影的宠物仓鼠。

在这个脏乱无比的家里,几乎连个落脚的地方都没有。你能想象到,那个朋友圈里精致的美女,房间里竟是如此令人作呕吗?

之前看过这样一条新闻。一位正在读大二的95后精致女孩,在网上花了上千元买ins风拍照道具。大理石背景纸、干花、咖啡豆、英文桌布、火烈鸟、盆栽……

这些道具让她拍出美美的照片,在朋友圈收获了无数个赞。然而,这些美照的背后,却是被假精致蒙蔽的现实。

精致的英式早餐,是在凌乱的床铺上铺满摆拍的道具;看似白富美北欧风的梳妆台,实则是在杂乱无序的书桌上腾出的一块空位;朋友圈里一片美好,现实宿舍却乱成一团糟。

你所谓的精致,其实只是一种假象、一种作秀罢了。真正的精致,其实藏在别人看不见的地方。

04
作家林徽因,曾有过一段颠沛流离的生活。住在最偏僻简陋的屋子里,在最艰苦的环境下。她仍去旧货店淘来老家具和旧书,自己做了一个朴素的书架;在木凳上铺上些许饰布,给家里的陶制土罐插上大把野花;夜间作诗也要做足仪式感,沐浴焚香,一盏茶,一把琴,一本线装书。

真正的精致,是即使穷困潦倒,也要让生活过得有滋有味。

日本生活家有川真由美,讲过这样一个故事。

去旅行时,她在免税店里看上了一件衣服。虽然这件衣服和她平时的穿衣风格不一样,但设计感十足。她试穿了一下,果然很适合她,很好看。

但是冷静下来后,她又开始思考:我需要它,还是我喜欢它?如果是我喜欢它,一个月后我还会喜欢它吗?

考虑之后,她放弃了购买。因为她知道,这种风格的衣服,对她而言只是过过瘾,她的喜欢不会超过一个月。

真正的精致,是给生活做减法,让心灵回归理性。

《一代宗师》里有这样一句话:“人活在世上,有的人活成了面子,有的人活成了里子。”

别让自己为了面子而活,被假精致所绑架。内心真正丰富充盈的人,才可以拥抱真正的精致。

(来源 人民网)

生活参谋

这些情况不宜用创可贴

在家碰到小意外时,我们首先想到的是用创可贴来保护伤口。在此提醒大家,以下情况不宜用创可贴。

①小而深的伤口不能贴 创可贴的吸水性和透气性都较差,不利于伤口内的分泌物和脓液排出,易引发或加重感染。尤其是比较容易感染破伤风杆菌等厌氧菌。

②动物咬的伤口不能贴 对于狗咬伤、猫抓伤、蛇咬伤、毒虫蜇伤或咬伤等伤口,切忌使用创可贴,以免毒汁和病菌在伤口内蓄积或扩散。应在第一时间,用清水、矿泉水、生理盐水等,反复冲洗伤口15分钟以上。

③各种皮肤疔肿不能贴 因为创可贴的吸水性和透气性都很差,不利于脓液的吸收和引流,反而有利于细菌的生长繁殖。

④污染较重伤口不能贴 有些伤口污染较重,甚至已经发生感染,或烧伤、烫伤的创面以及创面较大的皮肤擦伤,都不能使用创可贴来覆盖创面,否则将会引发或加重感染。

⑤表皮轻微擦伤不需贴。



少用塑料袋 装热包子馒头

我们常会用塑料袋打包食物,如热气腾腾的馒头、包子。一般而言,早点摊没有任何信息的塑料袋很可能不是食品级,不可用来装食物,其可能含有超过国标规定的残留微生物或加工过程中可能添加国标不允许使用的添加剂,对人体有害。

(来源 人民网)

悄悄话

盯住别人的缺点 一生伤害的是自己

□田珉

一位年轻人和新婚的妻子经常吵架,他很懊悔自己当初结婚前看走了眼;他觉得日子要是这样过下去实在是没意思,于是打算在征求父亲意见后和妻子离婚。

父亲听完他的埋怨之后,问他:儿子,你的妻子有优点吗?年轻人抱怨说:结婚前有,现在没有了。

父亲又问:“你在地心中有优点吗?”

儿子迟疑了一会儿说:好像也是结婚前有,现在没有了。父亲说:你比我强,我结婚前不知道你母亲优点是什么。年轻人抬头望了望他的父亲,想说什么,最终又咽了下去。

父亲走到屋外,拿起了一块瓦片和一团棉花,问他:它们哪样更硬一些呢?

年轻人不知道父亲想干什么,于是说:这还用问,当然是瓦片硬了!父亲把瓦片和棉花举到同样的高度松开了手,只见瓦片落地后被摔得四分五裂,棉花则轻飘飘地落了下来。然后父亲又问他:为什么坚硬的碎了,而柔软的

丝毫未损呢?

年轻人想了想说:软的很轻啊,所以丝毫未损。

父亲拍拍他的肩膀,深切的说:孩子啊,你应该像棉花一样谦卑下来,不伤害别人,也不伤害自己,而不是像瓦片一样有棱有角,遇冷则冰,遇硬而碎,伤害了他人,也伤害了自己!我这一辈子只明白一个道理,承认另一个人的优点会让自己温暖,盯住别人的缺点,你一生伤害的是你自己;你应该学习棉花,可以为别人抵御风寒,可以像阳光一样温暖。一句好话可以温暖她一生,一句自私刻薄的话可以让地记恨你一辈子,也会葬送掉你的婚姻。我希望我像你对待你妻子一样去对待你的母亲吗?

年轻人低下头对父亲说,绝不!然后默默转过身走向自己家的方向。

承认另一个人的优点,会让你自己温暖。盯住别人的缺点,你一生伤害的是你自己。在婚姻当中尤其是这样。多想一想他(她)的好,同时也想想自己的不好。

生活指南

你会安全健康吃香椿吗

□本报记者 刘文菊

春末夏初,正是吃香椿的好时节。香椿被称为“树上蔬菜”,椿芽营养丰富,并具有食疗作用。但香椿含有一定量硝酸盐和亚硝酸盐物质,亚硝酸盐能与人体血红蛋白结合引起高铁血红蛋白血症;食用不当会出现中毒症状,严重可危及生命。其实香椿只要处理得当,正常食用,其产生风险也是很低的,不必“谈椿色变”。

首先,要食用香椿的嫩芽部分。每年春季谷雨前后,香椿长出的嫩芽可做成各种菜肴,其中香椿炒土鸡蛋就是一款大众化的菜谱。香椿芽营养丰富,中医认为,香椿芽有芳香提神醒脑,理气健胃,清热解暑等功效,主治外感风寒、胃痛、痢疾等病症。

其次,香椿确实含有一定量硝酸盐和亚硝酸盐物质,但“含有”并不等于“中毒”,更不等于“不能吃”。因为硝酸盐和亚硝酸盐广泛存在于自然界的水和土壤中,也就是说,香椿中含有硝酸盐、亚硝酸盐很正常,像芹菜、油菜、菠菜等大家常吃的蔬菜中同样含有,并不需要大惊小怪。

有资料表明,1公斤香椿约含有亚硝酸盐30毫克,人体一般一次性摄入300毫克亚硝酸盐才有可能导致中毒表现。以此推算,正常人要想吃香椿吃到亚硝酸盐中



毒,一次至少需要吃10公斤左右的香椿,这在日常生活中是不现实的。

但过敏体质者或者健康人群在身体抵抗力差、身体不适的时候,应少吃或不吃香椿,避免引起过敏或其他不适。

最后,食用香椿时关键要注意三点:食用嫩芽;不要久放;一定要焯,焯烫是降低亚硝酸盐最佳方法之一,研究表明,焯烫1分钟,可除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐。专家提醒,香椿最好不要和菜花、黄瓜、牛奶一起吃。

香椿最经典的吃法就是炒土鸡蛋。先把香椿焯水,这是为了去除大部分的硝酸盐和亚硝酸盐。待水的颜色变碧绿后将香椿捞起,挤干水分切成小段,撒上一小撮盐,与鸡蛋拌在一起。等油锅热了,倒进去翻炒几下,炒至刚熟就可装盘吃了。

把日子过成段子

一句话段子

○人生的四个境界:不想上学、不想上班、不想上医院、不想上西天。

○希望你吃什么马上去吃,想做什么马上去做。毕竟岁数大了,记性不好!

○不要指望谁陪你一辈子,没光的时候连影子都会离开你。

○人生就是:一吃了之、一睡了之、一骂了之、一笑了之、一走了之、一死了之、一埋了之。

○金钱就像水一样,缺水,渴死;贪多,淹死。

○一个人心理衰老有两个标志:抱怨和后悔越来越多、把希望寄托在下一个月。

○到了这个年纪,重要的人越来越少,但留下的人越来越重要。

○聪明的人想得通、精明的人看得准、高明的人看得远。你是哪种人?

○年轻时,不拖累生你的人,年老时,不拖累你生的人。



段子

▲很多年轻人为了耍酷,过马路也戴着耳机,殊不知这样非常危险,万一被车撞倒,耳机不就坏了吗?

▲我以前对你那么好,你记得我对你的好吗?你记得你得病的那一年吗?你得了痔疮,你上医院做手术,我去医院看你,你还不好意思跟我说,你说你哪里起了个泡!

▲我常对女友说:“我就是喜欢你现在的样子,没有必要去改变自己啊!”可她从来不听,变得越来越胖。

▲女人刚开始的时候找对象,是不是都是说,我要找的男人可以没有钱,可以不帅,但是一定要疼我、宠我、爱我。

后来有一个疼你、爱你、宠你的人出现了。时间长了,你又嫌他没有钱了。

▲“都说女人喜欢让她笑的男人,深爱让她哭的男人,可为什么她离开我了?”

“你做了什么事?”
“我先挠她痒痒,然后用洋葱水唬她。”



●本人姓袁,老婆这个月底生,给孩子取名,想了很多名字,今天刚躺床上,老婆说:子轩这个名字好听吗?当时我突然接了句,不如叫“袁子弹”吧,小名叫“嘣!”当时老婆正在吃橘子,结果直接喷了我一脸。

●我躺在床上,看着妻子诱惑地穿上了崭新的细高跟鞋。“那么,亲爱的,接下来可要让你痛不欲生了哦?”说着,她邪魅的一笑,把发票给了我。

●一如既往和女神说晚安,女神:“信童话吗?”我:“童话里都是骗人的。”女神:“没骗人,就算没有灰姑娘,王子也不会爱上两个姐姐;没有王子,白雪公主也不会爱上小矮人;静香不会爱上胖虎,花轮不会爱上美环,明白吗?”我好像明白了什么,颤抖着问她:“你,你是不是表白失败了?”

●在医院药房拿点中药,窗口人挺多,护士一走过来都争着问药好了没。我在人群后面踮着脚说:“护士,拿药,我丹参。”前面有个阿姨回过头白了我一眼,说:“小伙子,算了吧,单身没药医的。”

●我年轻的时候,很多人看不起我,整我、玩我、排挤我,给我穿小鞋,刁难、无理、指责,乱发脾气、骂骂咧咧,人前人后甚至当着面说我是没用的东西。我在心里默默立下毒誓,等我飞黄腾达,要你们每一个人都记住当年说过的话。十年光阴飞逝,事实证明我是一个说到做到的人,曾经看扁我的每一个人如今日子都过得很好。



(来源 人民网)